

健康チェックカードの集計結果より

毎日の自己チェックや記入状況はどうでしょうか？

記録をとってみることで、気づくこともあります。

継続していき、改善していくことを考えて一日一日を大切に過ごしましょう！

①回目4/14 ～ 4/24 ②回目4/24 ～ 5/1

③回目5/1 ～ 5/8 ④回目5/8 ～ 5/13・14・15の登校日

⑤回目現在、取り組み、記入中…。

①回目				
学年	起床 8時～10時	起床 10時以降	学習時間	メディア
1	36	26	2.31	3.50
割合	14.7%	10.6%		
2	37	23	2.45	3.70
割合	20.7%	12.8%		
3	41	32	3.18	3.80
割合	22.8%	17.8%		

《集計より》

- ・学年が上がるごとに就寝時刻が遅くなっていた。
- ・メディアの時間も学年が上がることに多かった。
- ・学習時間は全学年ともに平均は3時間程度であった。
しかし、①②③回目と続く中、学習時間が減った生徒が多かった。
- ・各教科の学習課題が出た④回目が学習時間が増えた。
- ・運動を全くしていない生徒が①回目14名②回目26名だった。
運動の内容については個人差が大きい。

*感染症予防や重症化予防のためにも、将来のためにも安全安心の学校生活や学力の保証のためにも**心身の健康が第一**です！

*平日（学校がある日）との起床時刻が2時間以上差があると、生活リズムが崩れたり体調に影響したり、10時以降の起床は昼夜逆転になりやすいと言われています。

休校中も早寝早起きを続けましょう！

*ご家庭でも、登校再開にむけて、生活リズムを整えたり、心身の健康の見守りをよろしくお願いします。